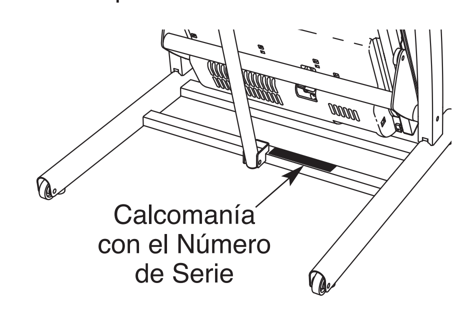
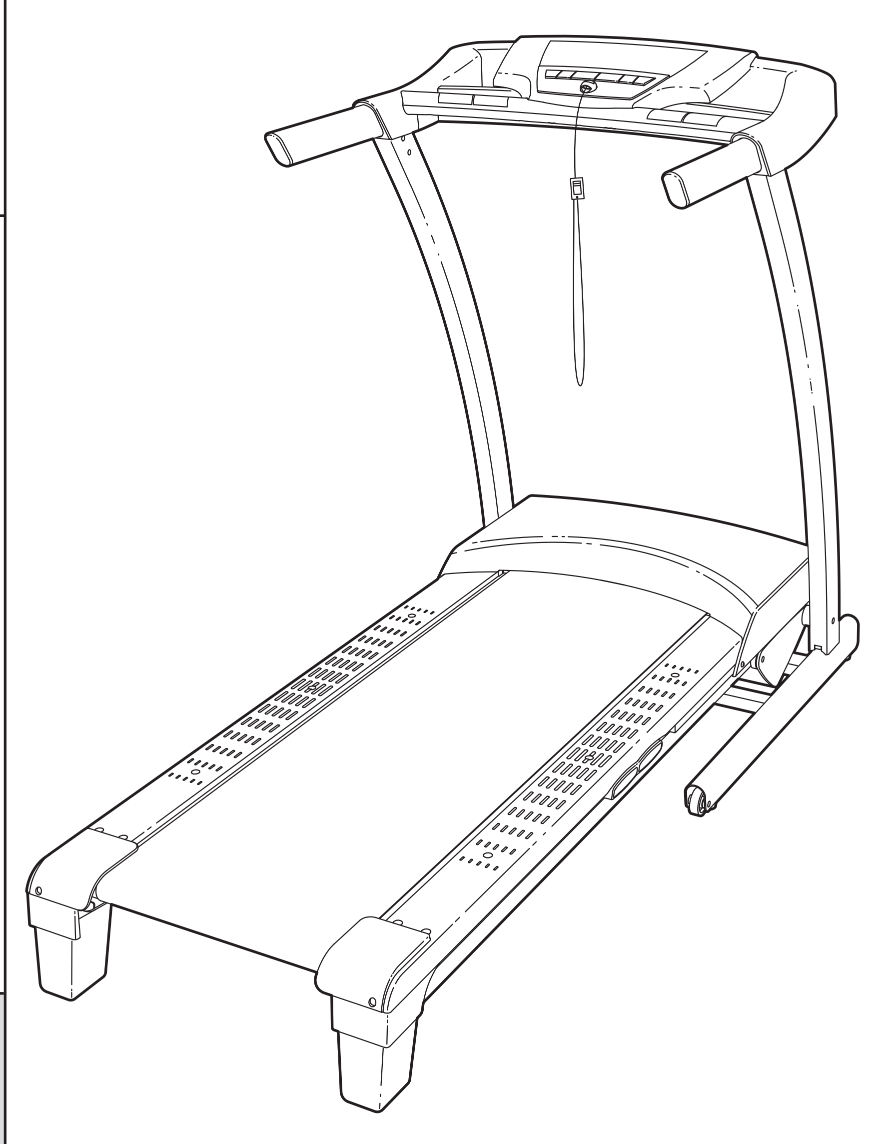


Nº de Modelo WETL40808.0
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio que aparece arriba para referencias posteriores.



MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

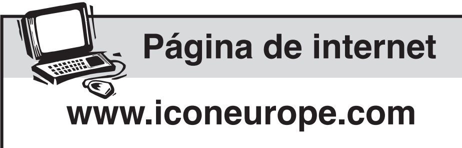
900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



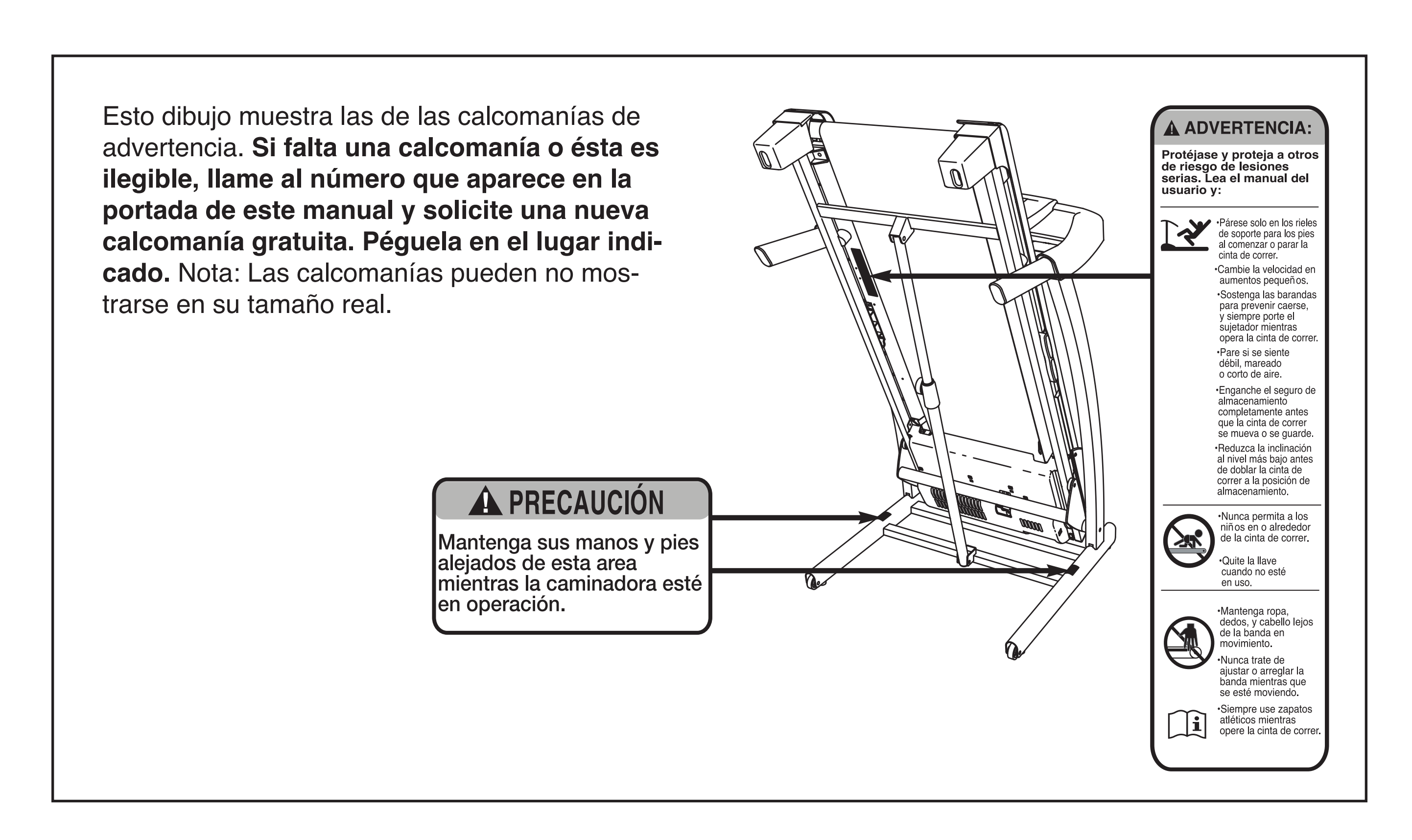
Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Esto dibujo muestra las de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, llame al número que aparece en la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.**

4. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.**

8. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 120 kg. o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.**

11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 15), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el cortacircuito de reiniciar/apagar en posición de apagado cuando la máquina de correr no esté siendo usada. (Para la ubicación del cortacircuito de reiniciar/apagar, vea el diagrama en la página 5).

19. El sensor de pulso no es un instrumento médico. Varios factores, incluyendo su movimiento, pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardiaco. El sensor de pulso ha sido diseñado solamente como una asistencia para sus ejercicios en determinar las tendencias del ritmo cardiaco en general.

20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 20.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.

22. No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.

23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

24. Nunca inserte objetos en ninguna abertura en la máquina para correr.

25. **PELIGRO:** Siempre desenchufe el cable eléctrico inmediatamente después del uso, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de desempeñar los procedimientos de mantenimiento y ajustes que se describen en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

26. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

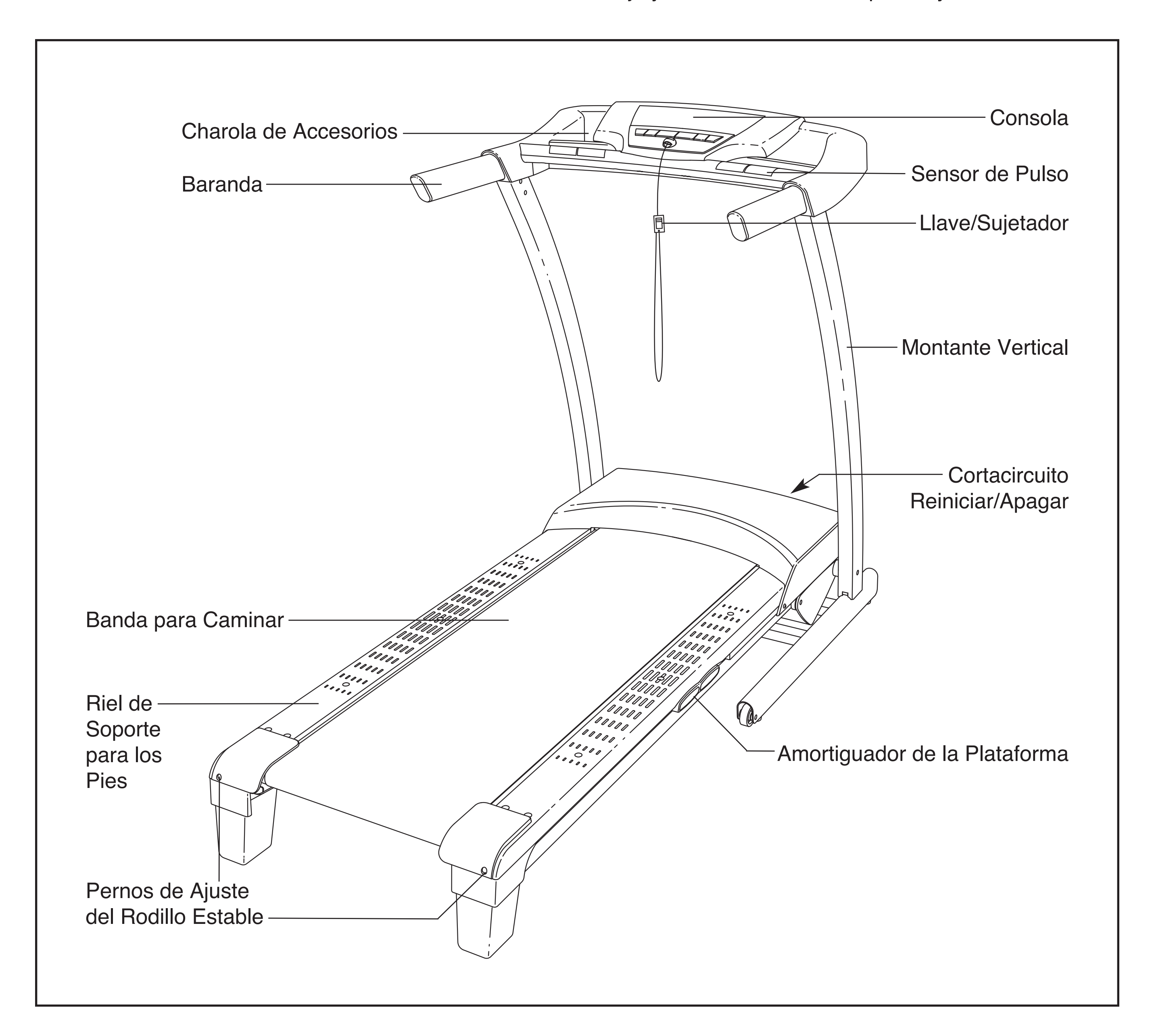
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr MAGNESS® COMPACT XL. La máquina para correr COMPACT XL cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr COMPACT XL puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, vea la portada de este manual. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

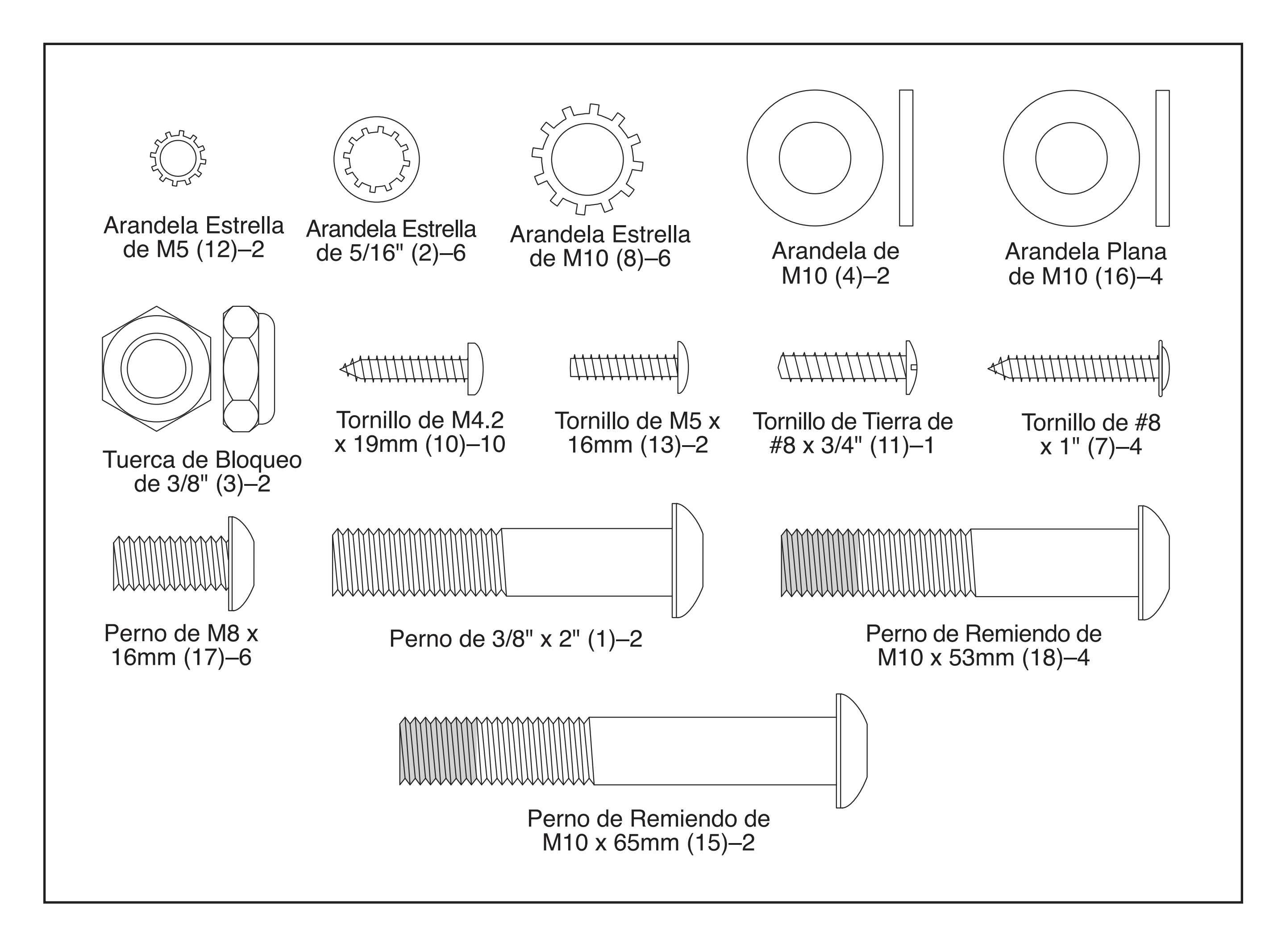


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una pequeña cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere las llaves hexagonales que vienen incluidas y su propio destornillador de estrella , mazo de goma , una llave ajustable , y pinzas .

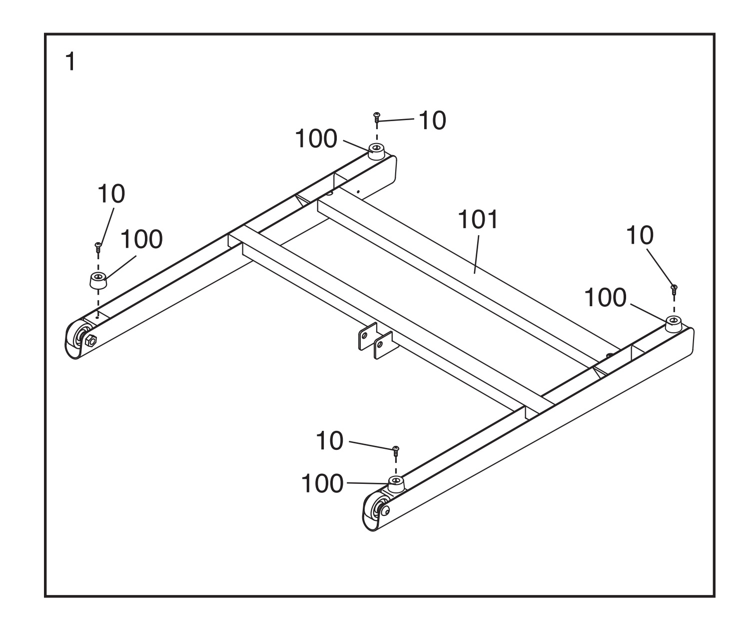
Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS casi al final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguno de los piezas en la bolsa de piezas, compruebe si éste no se encuentra prefijado a alguna de las piezas a montar. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas plásticas. Pueden incluirse piezas adicionales.**



1. **Asegúrese de que el cable de alimentación esté desenchufado.**

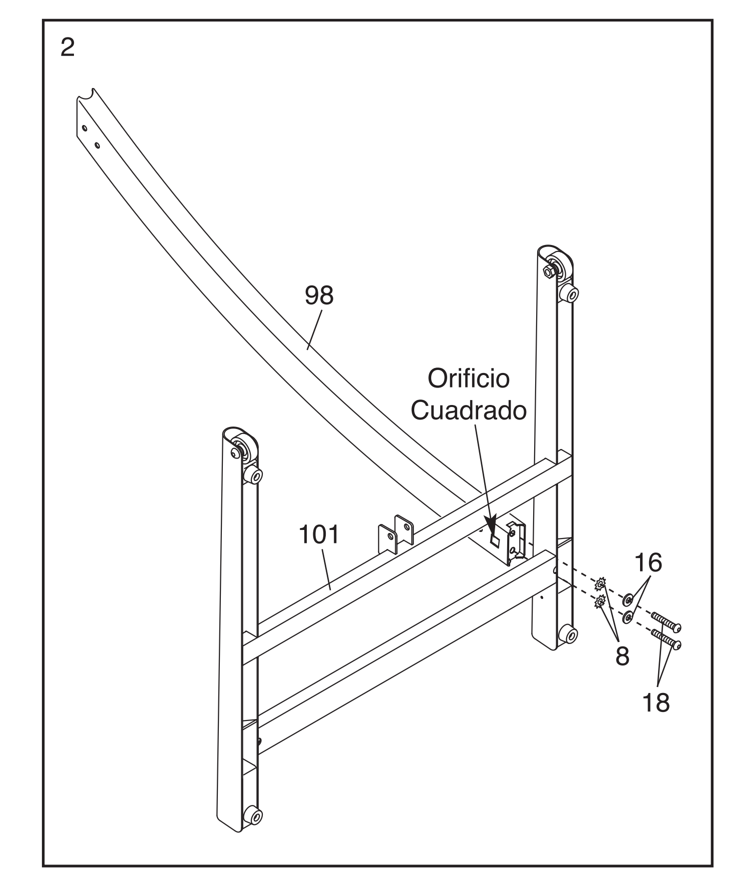
   Oriente la Base (101) como está mostrado.

   Conecte las cuatro Patas de la Base (100) a la Base (101) en los lugares mostrados con cuatro Tornillos de Perno de M4.2 x 19mm (10).

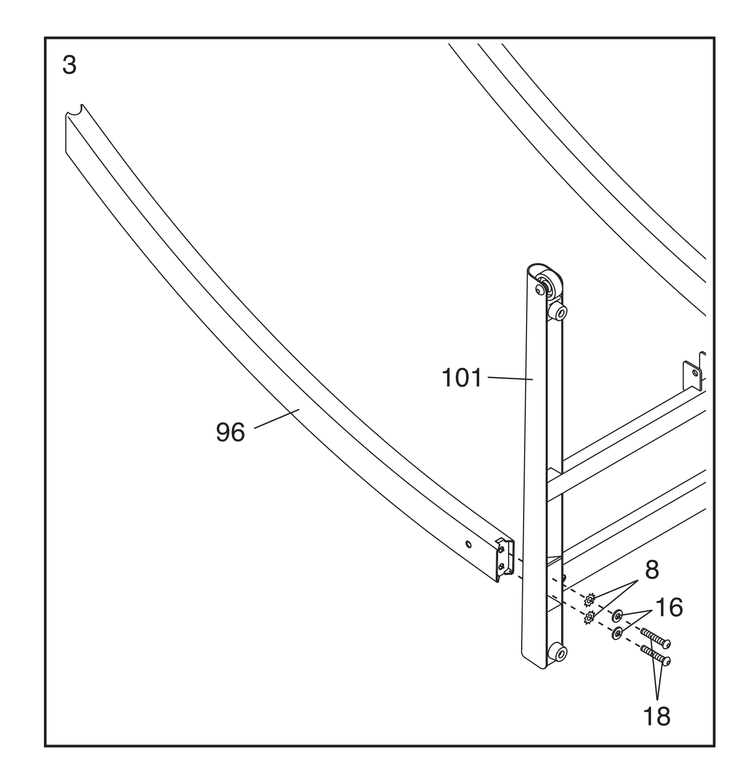


2. Identifique el Montante Vertical Derecho (98), que tiene un orificio cuadrado en el lugar mostrado.

   Oriente el Montante Vertical Derecho (98) y la Base (101) como está mostrado. Conecte el Montante Vertical Derecho a la Base con dos Pernos de Remiendo de M10 x 53mm (18), con dos Arandelas Planas de M10 (16), y dos Arandelas Estrella de M10 (8); **todavía no ajuste totalmente los Pernos de Remiendo**.



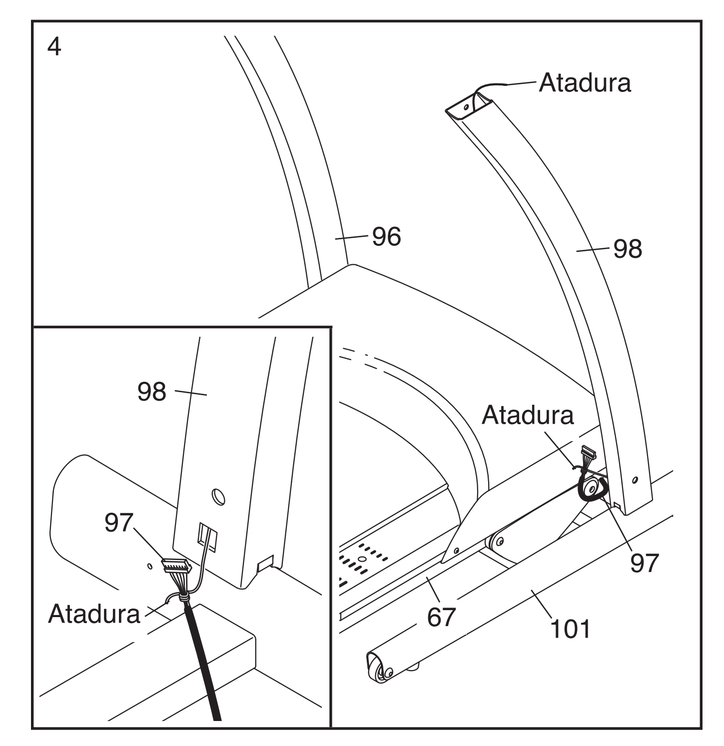
3. Oriente el Montante Vertical Izquierdo (96) y la Base (101) como está mostrado. Conecte el Montante Vertical Izquierdo a la Base con dos Pernos de Remiendo de M10 x 53mm (18), dos Arandelas Planas de M10 (16), y dos Arandelas Estrella de M10 (8); **todavía no ajuste totalmente los Pernos de Remiendo.**



4. **Para proteger el piso o alfombra de algún daño, coloque un pedazo de cartón debajo de los dos extremos de la Armadura (67).**

   Con la ayuda de una segunda persona, levante los Montantes Verticales (96, 98) para que la Base (101) esté plana en el piso como está mostrado. Luego, posicione la parte delantera de la Armadura (67) entre los Montantes Verticales.

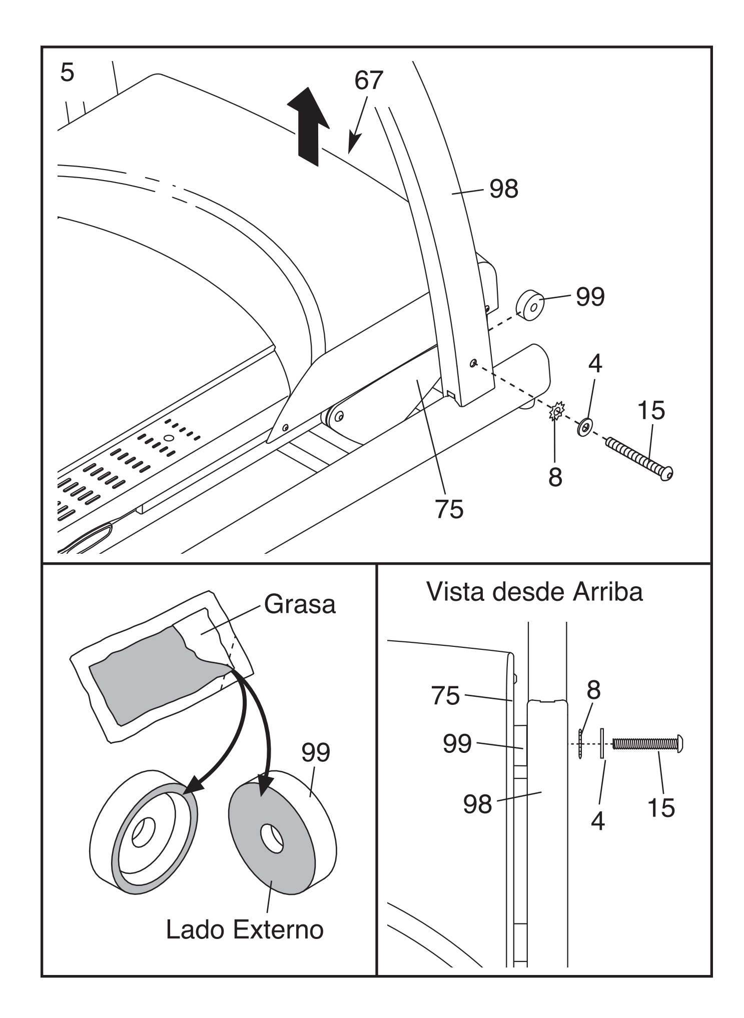
   Vea el dibujo en la inserción. Localice la atadura de cables dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (98). Envuelva la atadura de cables alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (97). Luego, localice el extremo opuesto de la atadura de cables, la cual se extiende desde la parte superior del Montante Vertical Derecho. Jale la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical esté encaminado completamente dentro del Montante Vertical Derecho.



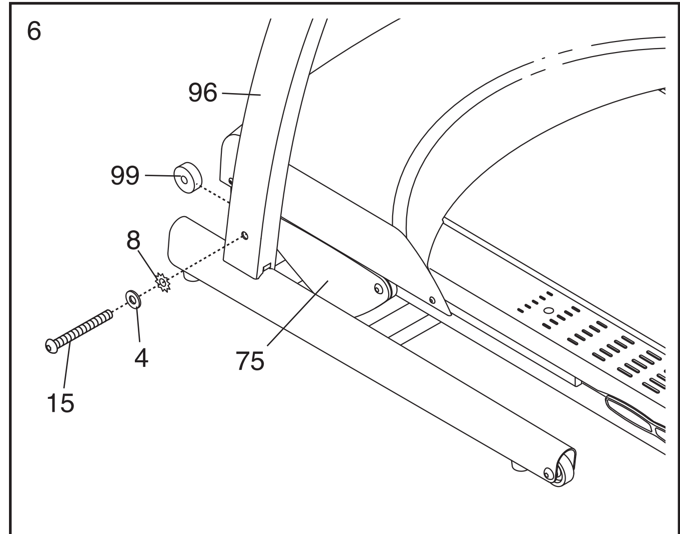
5. **Vea el dibujo de la inserción izquierda.** Identifique los dos Espaciadores del Montante Vertical (99). Abra el paquete de grasa incluido, y aplique la grasa a los dos lados de ambos Espaciadores del Montante Vertical. Después, identifique el lado externo de cada Espaciador del Montante Vertical.

   Haga que una segunda persona levante la Armadura (67) y la sostenga hasta que el paso 7 esté terminado.

   Sostenga un Espaciador del Montante Vertical (99) entre el Montante Vertical Derecho (98) y la Armadura de Levante (75), **con el lado externo del Espaciador del Montante Vertical enfrentando el Montante Vertical Derecho.** Conecte el Montante Vertical Derecho a la Armadura de Levante con un Perno de Remiendo de M10 x 65mm (15), una Arandela de M10 (4), y una Arandela Estrella de M10 (8); **todavía no ajuste completamente el Perno de Remiendo.**

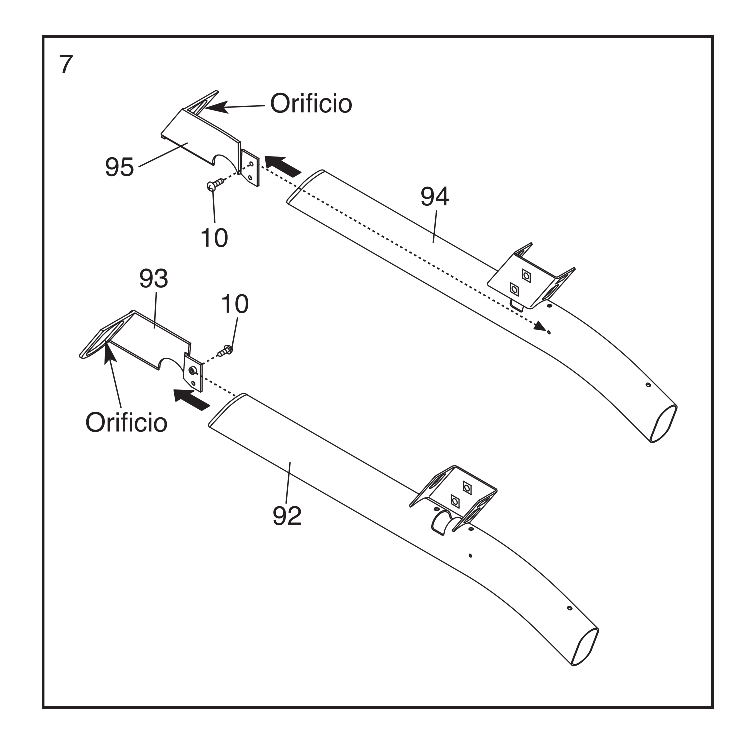


6. Sostenga el otro Espaciador Del Montante Vertical (99) entre el Montante Vertical Izquierdo (96) y la Armadura de Levante (75), **con el lado externo del Espaciador del Montante Vertical enfrentando el Montante Vertical Izquierdo.** Conecte el Montante Vertical Izquierdo a la Armadura de Levante con un Perno de Remiendo de M10 x 65mm (15), una Arandela de M10 (4), y una Arandela Estrella de M10 (8); **todavía no ajuste el Perno de Remiendo.**

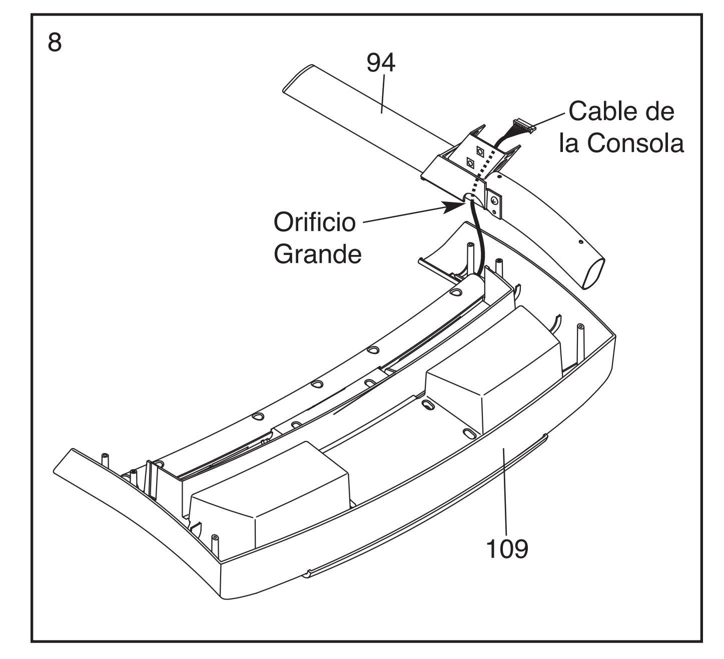


7. Identifique la Cubierta de la Baranda Derecha (95) y la Cubierta de la Baranda Izquierda (93). Deslice el extremo de la Baranda Derecha (94) en el orificio de la Cubierta de la Baranda Derecha, y deslice el extremo de la Baranda Izquierda (92) en el orificio de la Cubierta de la Baranda Izquierda.

   Conecte las Cubiertas de las Barandas (93, 95) a las Barandas (92, 94) con dos Tornillos de M4.2 x 19mm (10) en los lugares mostrados.



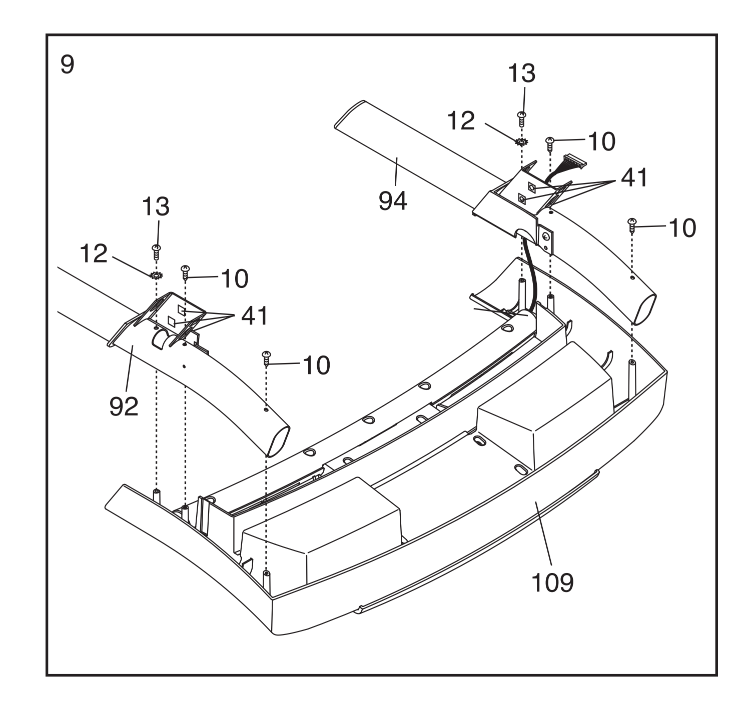
8. Coloque la Consola (109) boca abajo en una superficie suave para evitar que se ralle la Consola. Sostenga la Baranda Derecha (94) cerca de la Consola como está mostrado. Inserte el cable de la consola dentro del orificio grande que está al lado de la Baranda Derecha y sáquelo por el orificio que está encima como está mostrado.



9. Conecte la Baranda Derecha (94) a la Consola (109) con un Tornillo de M5 x 16mm (13), una Arandela Estrella de M5 (12), y dos Tornillos de M4.2 x 19mm (10). **Asegúrese de que los cables no estén pellizcados. Empiece todos los tres Tornillos antes de ajustar cualquiera de ellos. Ajuste el Tornillo de M5 x 16mm y luego ajuste los Tornillos de M4.2 x 19mm. No ajuste completamente los Tornillos.**

   Conecte la Baranda Izquierda (92) al otro lado de la Consola (109) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado izquierdo de la Consola.

   Retire las ataduras plásticas de la Baranda Derecha (94) y de la Baranda Izquierda (92). Si es necesario, oprima la Tuerca Jaula de M8 (41) en su lugar.

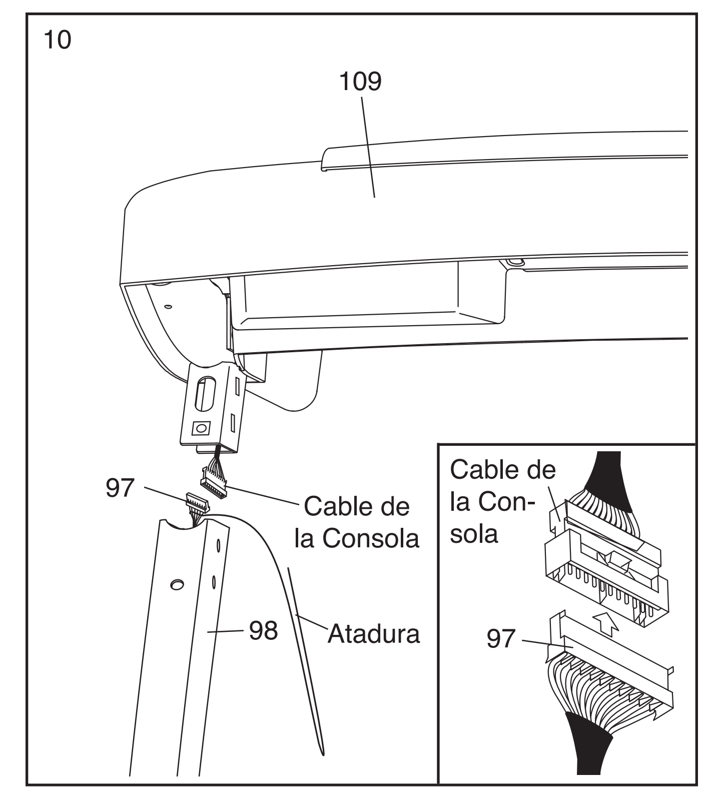


10. Haga que una segunda persona sostener la Consola (109) cerca del Montante Vertical Derecho (98) y del Montante Vertical Izquierdo (no mostrado).

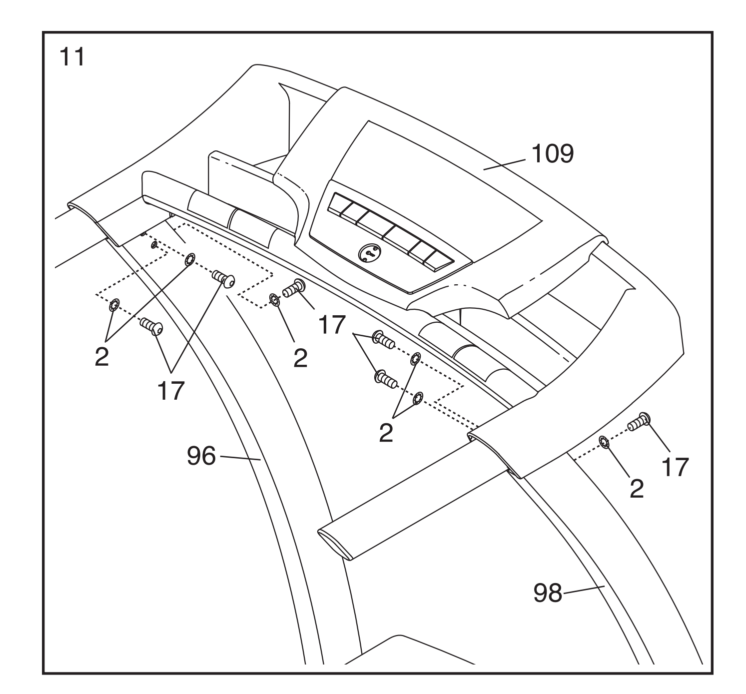
   Conecte el Cable del Montante Vertical (97) al cable de la consola. **Vea el dibujo en la inserción. Los conectadores deberían de fácilmente deslizarse juntos y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, voltee un conectador y trate de nuevo. **SI LOS CONECTADORES NO ESTÁN CONECTADOS CORRECTAMENTE, LA CONSOLA SE PUEDE DAÑAR CUANDO SE ENCIENDA LA ELECTRICIDAD.** Inserte los conectadores y el cable en exceso dentro del Montante Vertical Derecho (98).

   Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical (97).

   Luego, ponga la Consola (109) encima del Montante Vertical Derecho (98) y del Montante Vertical Izquierdo (no mostrado). **Asegúrese de que los cables no estén pellizcados.**



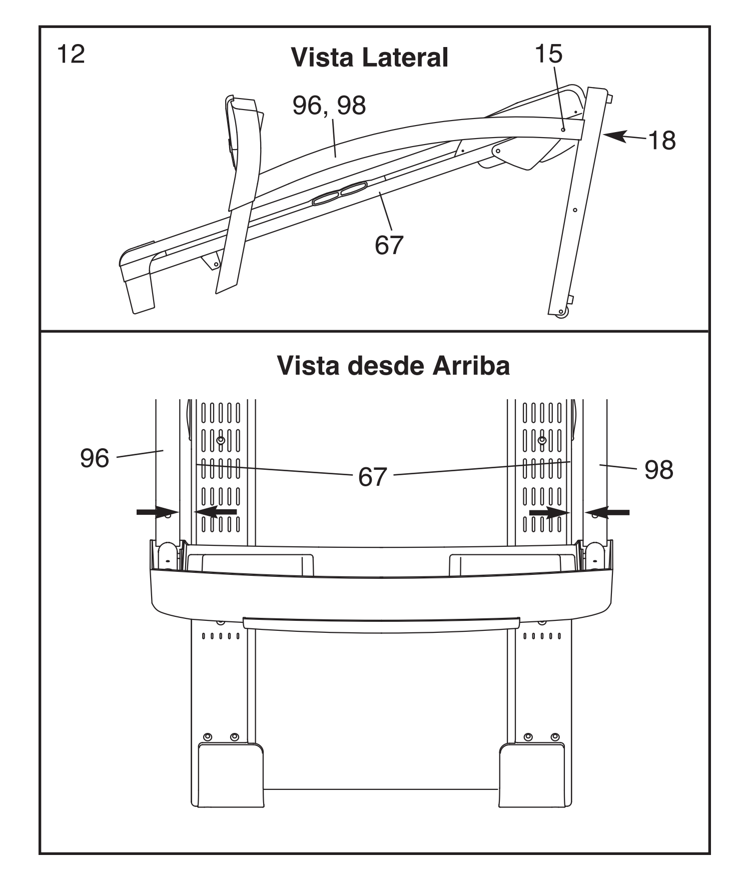
11. Conecte la Consola (109) a los Montantes Verticales (96, 98) con seis Pernos de M8 x 16mm (17) y seis Arandelas Estrellas de 5/16" (2). **Empiece todos los seis Pernos antes de empezar a ajustarlos cualquiera de ellos.**



12. Con la ayuda de una segunda persona, baje los Montantes Verticales (96, 98) como está mostrado.

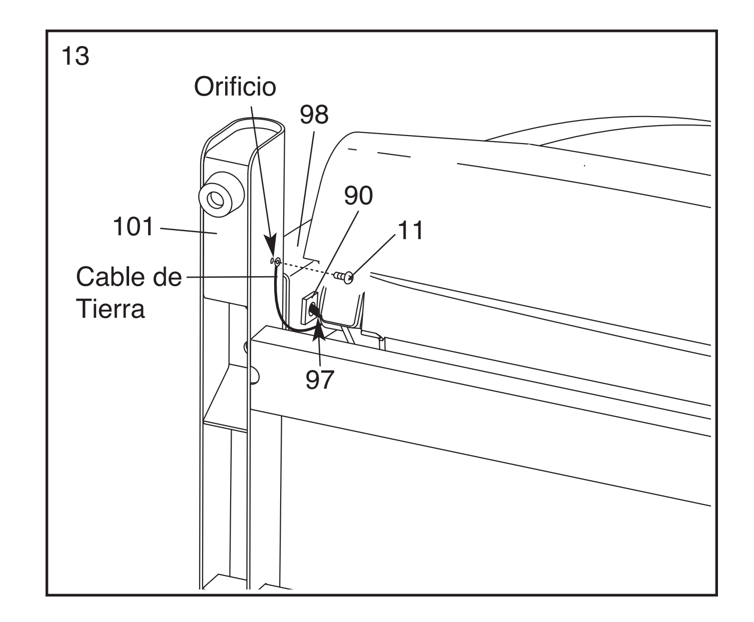
Vea el dibujo en la inserción. Posicione los Montantes Verticales (96, 98) hasta que la Armadura (67) esté centrada entre los Montantes Verticales.

Firmemente ajuste los Pernos de Remiendo M10 x 53mm (18) y el Perno de Remiendo de M10 x 65mm (15) en cada lado de la maquina para correr. **No ajuste completamente los Pernos de Remiendo de M10 x 65mm.**



13. Conecte el cable de tierra del Cable del Montante Vertical (97) al orificio indicado en la Base (101) con un Tornillo de Tierra de #8 x 3/4" (11).

Oprima el Ojal Reforzado (90) dentro del Montante Vertical Derecho (98).

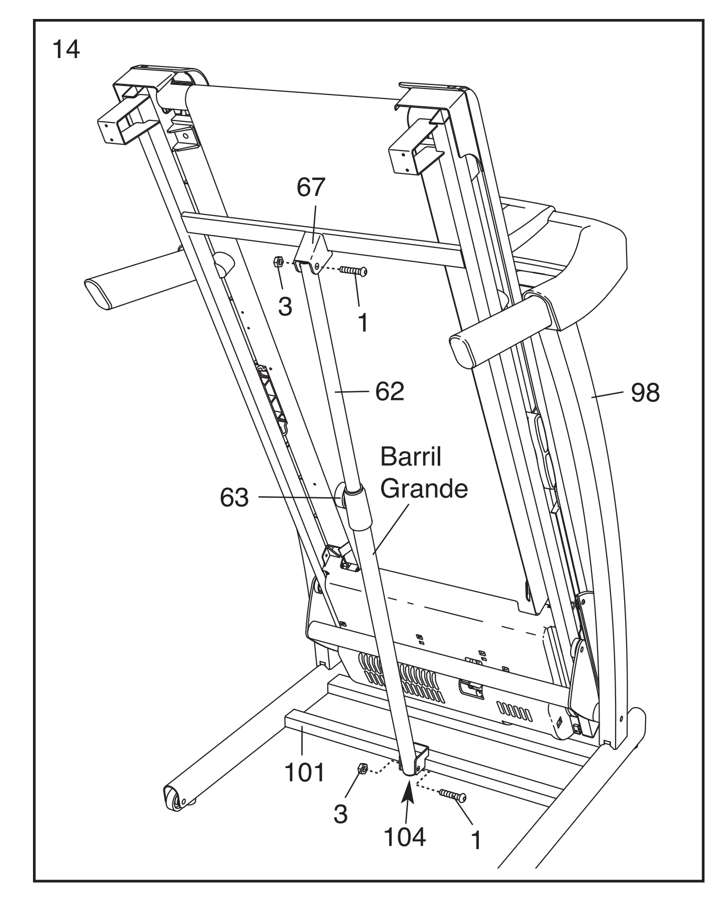


14. Con la ayuda de una segunda persona, levante el Montante Vertical Derecho (98) y el Montante Vertical Izquierdo (no mostrado). Luego, levante la Armadura (67) a la posición mostrada. **Haga que una segunda persona sostenga la Armadura hasta que éste paso esté terminado.**

Oriente el Pasador de Almacenamiento (62) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador (63) estén como en la posición mostrada.

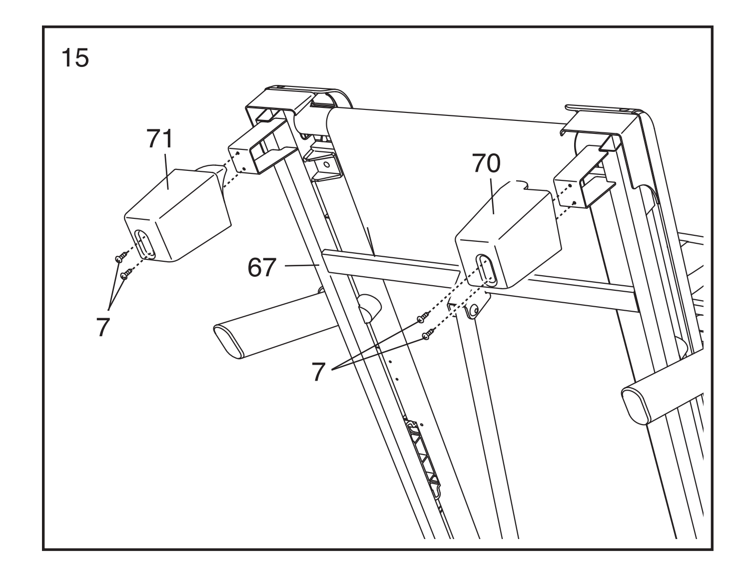
Retire la atadura del extremo superior del Pasador de Almacenamiento (62). Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento al soporte de la Armadura (67) con un Perno de 3/8" x 2" (1) y una Tuerca de Bloqueo de 3/8" (3).

Retire la atadura del extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (62). Mantenga los orificios de la Tapa del Pasador (104) alineados con los orificios del Pasador de Almacenamiento. **Asegúrese de mantener la Tapa del Pasador dentro del Pasador de Almacenamiento.** Conecte el Pasador de Almacenamiento al soporte de la Base (101) con un Perno de 3/8" x 2" (1) y una Tuerca de Bloqueo de 3/8" (3). Nota: Puede ser que sea necesario mover la Armadura hacia adelante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.



15. Conecte las Patas Traseras (70, 71) a la Armadura (67) con cuatro Tornillos de #8 x 1" (7).

    Baje la Armadura (67) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 21).



16. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Nota: Materiales de quincallería adicionales pueden haber sido incluidos. Mantenga las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro. La llave hexagonal grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 23 y 24). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

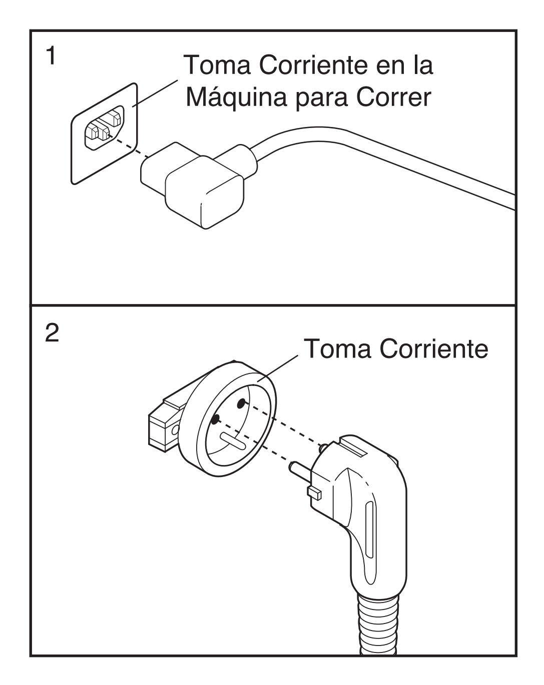
LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

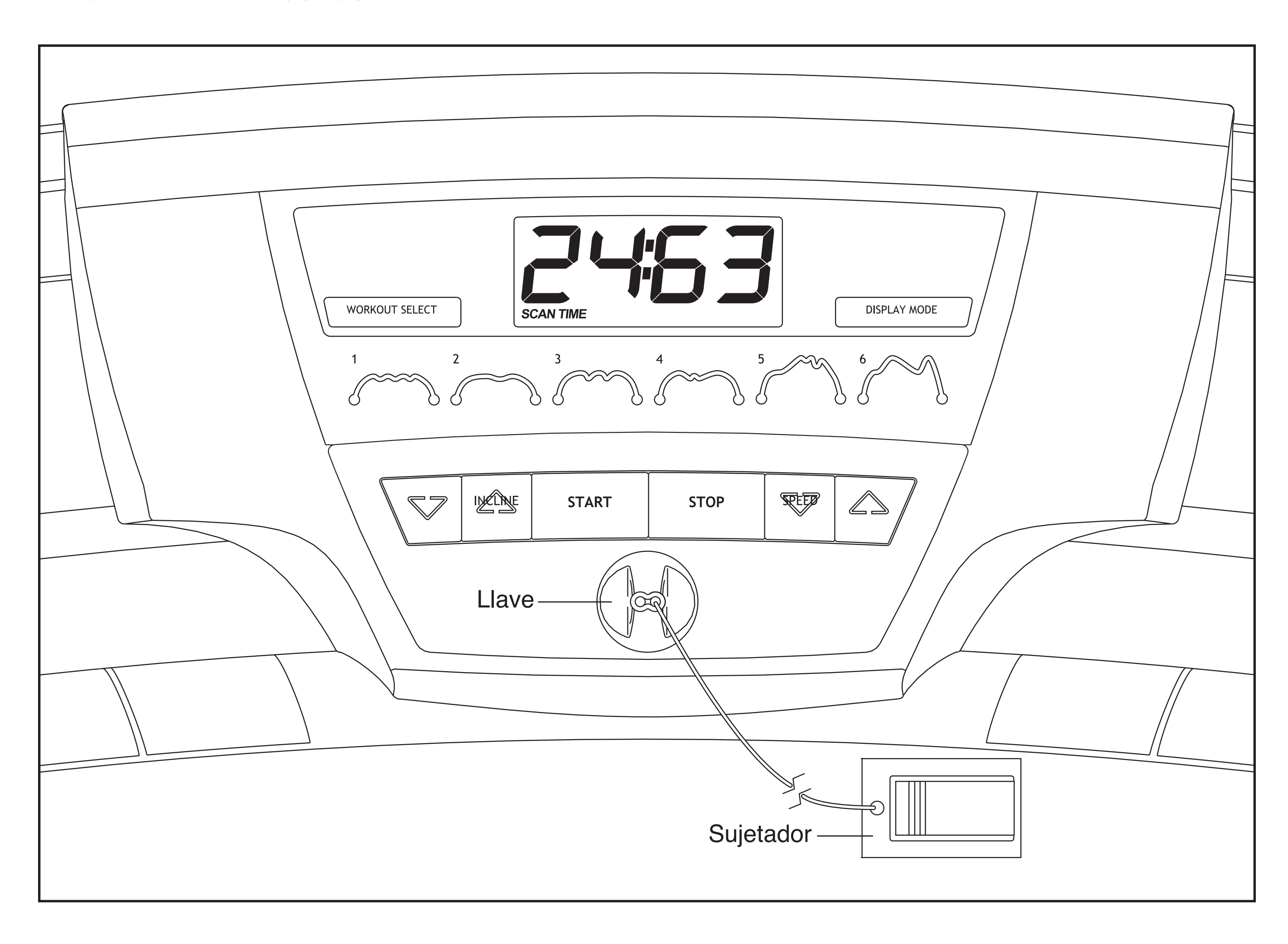
Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina para correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **IMPORTANTE: La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

DIAGRAMMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso incorporado.

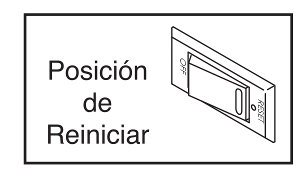
La consola también presenta seis entrenamientos preajustados. Cada programa controla la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que le guía por un entrenamiento efectivo.

Para encender la corriente, vea la página 17. **Para usar la función manual,** vea la página 17. **Para usar un entrenamiento preajustado,** vea la página 19.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en el frente de la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma de caminar, use calzado deportivo limpio mientras usa la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 24).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, pueden resultar dañados los monitores de la consola u otros componentes eléctricos.



Enchufe el cable eléctrico (vea la página 15). Localice el cortacircuito de reiniciar/apagar [RESET/OFF] en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Verifique que el cortocircuito quede en la posición de reiniciar.

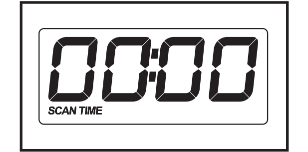
Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 16) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola; después de un momento, la pantalla se encenderá. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave completamente en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2. **Seleccione el modo manual.**

   Cuando se inserta la llave, la función manual será seleccionada. Si un entrenamiento preajustado ha sido seleccionado, oprima el botón Seleccione Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que solo aparezcan ceros en la pantalla.

3. **Comience la banda para caminar.**

   Para empezar la banda para caminar, oprima el botón Inicio [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. La banda para caminar empezará a moverse a 2 Km/h Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km por hora; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km por hora.

   Para parar la banda para caminar, oprima el botón Parar [STOP]. Si el tiempo se muestra en la pantalla, el tiempo empezará a destellar. Para volver a empezar la banda para caminar, oprima el botón Inicio o el botón para aumentar la Velocidad.

4. **Cambiar la inclinación de la máquina para correr según se desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, oprima los botones para aumentar y disminuir la Inclinación [INCLINE]. Cada vez que oprima un botón, el ajuste de inclinación cambiará por un porcentaje de 0.5; si mantiene presionado un botón, el ajuste de inclinación cambiará rápidamente.

5. **Siga su progreso con las pantallas.**

   La pantalla viene equipada con siete funciones.

   • Velocidad [km/h o MPH]—Esta función muestra la velocidad de la banda para caminar.

   • Tiempo [TIME]—Esta función muestra el tiempo que ha pasado.

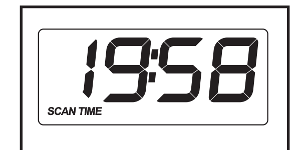
   • Distancia [DISTANCE]—Esta función muestra la distancia que ha caminado o corrido.

   • Calorías [CALORIES]—Esta función muestra el número aproximado de las calorías que ha quemado.

• Inclinación [INCLINE]—Esta función muestra la inclinación de la máquina para correr cada vez que la inclinación cambia.

• Pulso [PULSE]—Esta función muestra su ritmo cardiaco cada vez que use el sensor de pulso del mango.

• Recorrer [SCAN]—Esta función muestra las funciones de velocidad, tiempo, distancia, calorías, inclinación, y pulso, por algunos segundos cada uno, en un ciclo de repetición. Nota: La función de Inclinación será mostrada solamente cuando la inclinación cambia y la función del pulso será mostrado solamente cuando el sensor de pulso es usado.

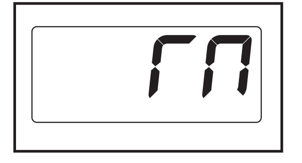


Cada vez que inserte la llave en la consola, la función de Recorrer será seleccionada. El indicador de la función de *RECORRER* [SCAN] aparecerá en la pantalla, y un segundo indicador le mostrará que función se está mostrando actualmente. Nota: Si ha seleccionado una función diferente, oprima repetidamente el botón Función de la Pantalla para seleccionar de nuevo la función de recorrer.



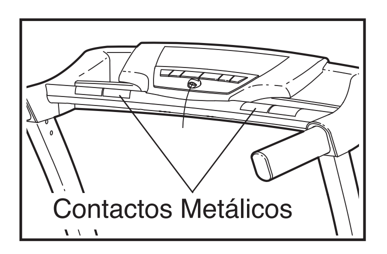
Para seleccionar la función de la Velocidad, Tiempo, Distancia, o Calorías para una visualización contínua, oprima repetidamente el botón de la Función de la Pantalla. Indicadores de la función mostrará que función es seleccionada. Asegúrese de que el indicador de la función Recorrer no aparezca.

Para ajustar las pantallas, presione el botón de Parar, saque la llave, y luego reinserte la llave.



La consola puede mostrar la velocidad y distancia en kilómetros o millas (Km/H o MPH aparecerá cuando la función de la Velocidad es mostrada). Para cambiar la unidad de medida, retire la llave, mantenga presionado el botón Parar mientras que inserta la llave en la consola, y después suelte el botón Parar. Una “M” por kilómetros métricos o una “E” para millas inglesas aparecerá en la pantalla. Oprima el botón para aumentar la Velocidad para cambiar la unidad de medida. Luego, retire la llave y vuelva a insertarla.

6. Mida su ritmo cardiaco si lo desea.



Antes de usar el sensor de pulso del mango retire las láminas de plástico transparente de los contactos de metal. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardiaco, **tiene que pararse en los rieles para los pies** y coloque sus manos en los contactos de metal—**evite mover sus manos.** Cuando su pulso es detectado, uno o dos guiones aparecerán y después su ritmo cardiaco será mostrado. **Para una lectura más correcta de su ritmo cardiaco, continúe sosteniendo los contactos por unos 15 segundos.**

7. Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.

Súbase en las barras de apoyo para los pies, pulse el botón Parar [Stop] y **ajuste la inclinación de la máquina para correr en su posición mínima. La inclinación debe estar en la posición más baja cuando la máquina para correr se pliega en su posición para guardarla, de lo contrario se puede dañar el equipo.** Luego retire la llave de la consola y colóquela en un lugar seguro.

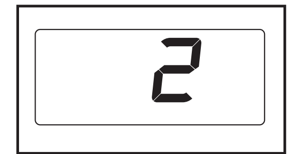
Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de reiniciar/apagar en la posición apagar [OFF] y desconecte el cable de alimentación. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO AJUSTADO

1. **Introduzca la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. **Seleccione un entrenamiento preestablecido.**

   Para seleccionar uno de los seis entrenamientos preajustados, oprima el botón Seleccione el Entrenamiento [WORKOUT SELECT] repetidamente hasta que el número del entrenamiento deseado aparezca en la pantalla. Las letras *SPd* y el ajuste de la velocidad máxima del entrenamiento entonces destellarán en la pantalla. Los perfiles abajo de la pantalla muestran como la velocidad de la banda para caminar cambiará durante el entrenamiento.

3. **Presione el botón de Comenzar [START] o el botón de Aumento de Velocidad [SPEED] para echar a andar el entrenamiento.**

   Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento está dividido en 30 segmentos de un minuto cada uno. Un ajuste de velocidad y un ajuste de velocidad está programado para cada segmento. El mismo ajuste de velocidad e inclinación pueden ser programados en segmentos consecutivos.

   Al final de cada segmento del entrenamiento, una serie de tonos sonarán. Si un ajuste diferente de velocidad o inclinación es programado para el próximo segmento, el ajuste de la velocidad o inclinación destellará en la pantalla para avisarle. Cuando el siguiente segmento empiece, la velocidad o inclinación de la banda para caminar se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad o inclinación del siguiente segmento.

   El entrenamiento continuará en ésta manera hasta que el último segmento del entrenamiento termine. La banda para caminar lentificará hasta que pare.

   Si el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento vigente es muy alto o bajo, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE], **sin embargo, cuando el próximo segmento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación del próximo segmento.**

   Para parar el entrenamiento temporalmente, oprima el botón Parar [STOP]. Si el tiempo es mostrado en la pantalla, el tiempo empezará a destellar. Para volver a empezar el entrenamiento, oprima el botón Inicio o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar empezará a moverse a 2 Km/H Cuando empiece el próximo segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 5 en las páginas 17 y 18.

5. **Mida su ritmo cardíaco si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 18.

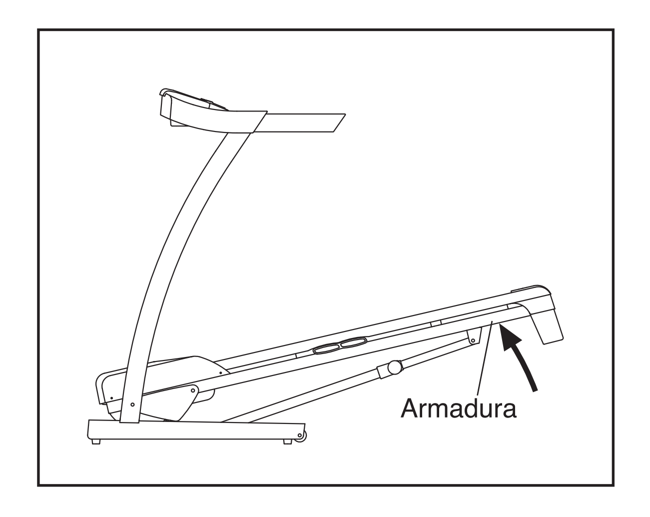
6. **Cuando termine de hacer los ejercicios retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en la página 18.

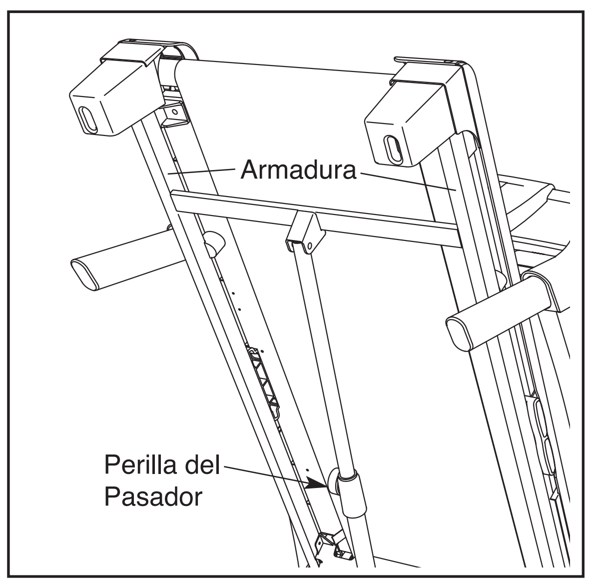
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. De lo contrario, puede dañar la máquina para correr permanentemente. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.



1. **Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha a la derecha. PRECAUCIÓN: Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Doble las piernas y mantenga la espalda derecha. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

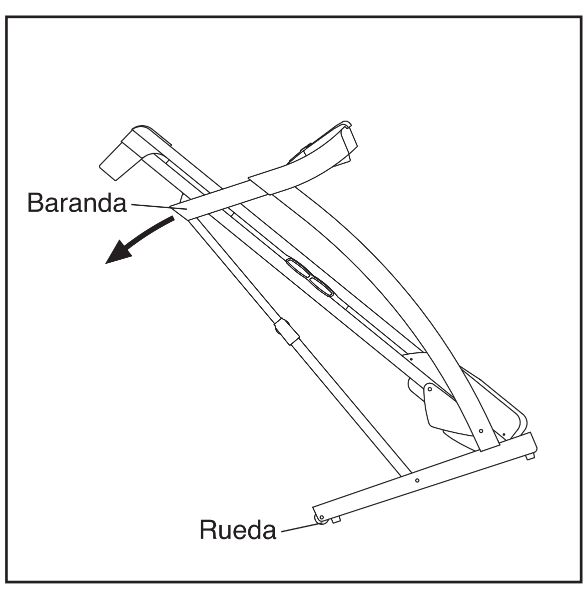


2. Levante la armadura hasta que la perilla tranque en la posición de almacenamiento. **Asegúrese que la perilla del pasador esté trancada en la posición de almacenamiento.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento tal y como se describía anteriormente. **Asegúrese que la perilla del pasador esté trancada en la posición de almacenamiento.**



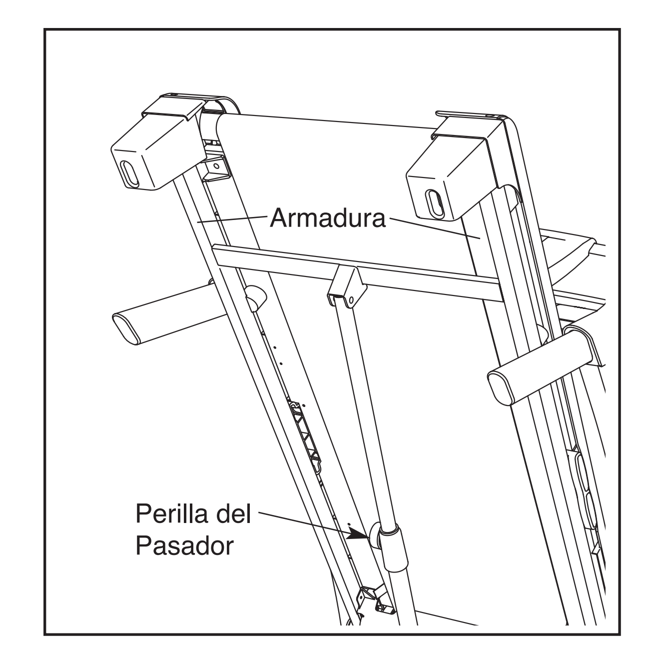
1. Sostenga una baranda y coloque un pie en contra de una de las ruedas.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

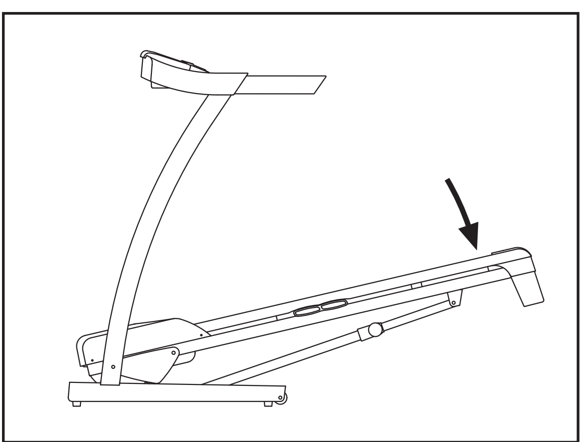
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Jale la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgalo. Puede ser que sea necesario empujar la armadura hacia adelante mientras que jala la perilla hacia la izquierda. Gire la armadura hacia abajo y suelte la Perilla del Pasador.



2. **Sostenga la armadura de metal firmemente con ambas manos y bájela hacia el piso. PRECAUCIÓN: No agarre solo los rieles de plástico para los pies o deje caer la armadura al suelo. Doble sus rodillas y mantenga su espalda derecha.**



PROBLEMAS

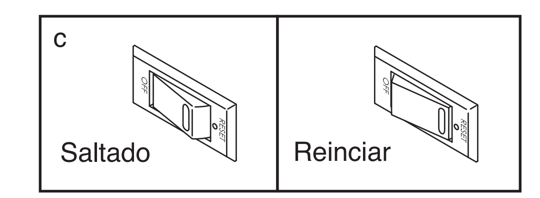
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: El aparato no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 15.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 ($1mm^2$) para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. **IMPORTANTE: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito de reiniciar/apagar (vea c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

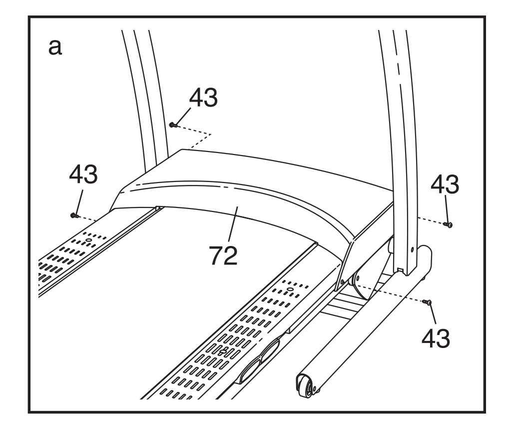
b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectarlo.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

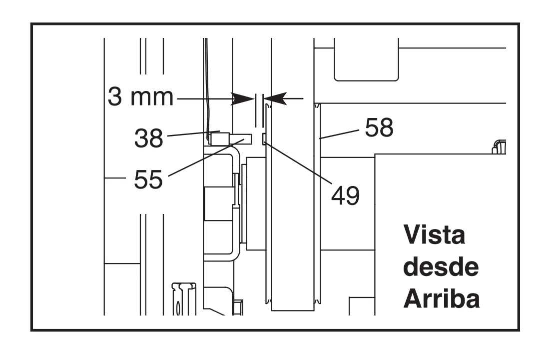
d. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Retire la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Retire los cuatro Tornillos de M10 (43) y cuidadosamente retire la Cubierta del Motor (72).



Localice el Interruptor de Lengüeta (55) y el Imán (49) en el lado izquierdo de la Polea (58). Voltee la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta es más o menos 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo Punta Broca de M4.2 x 13mm (38), mueva el Interruptor de Lengüeta un poco y luego reajuste el Tornillo. Vuelva a conectar la Cubierta del Motor (no mostrado), y corra la máquina para correr por unos minutos para chequear por una lectura correcta de la velocidad.



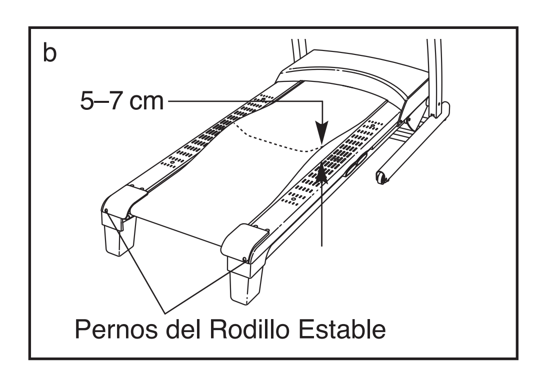
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación [INCLINE]. **Mientras que la inclinación esté cambiando, saque la llave.** Después de algunos segundos, vuelva a insertar la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y entonces regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

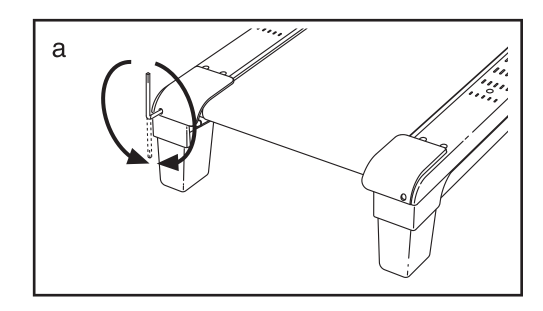
b. Si la banda para caminar está muy ajustada, el rendimiento de la máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede dañarse. Retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4 de vuelta de derecha a izquierda, Cuando la banda para caminar está ajustada correctamente, usted podría levantar cada borde de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Asegúrese de mantener la banda para caminar centrada. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y corra la maquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté correctamente ajustada.



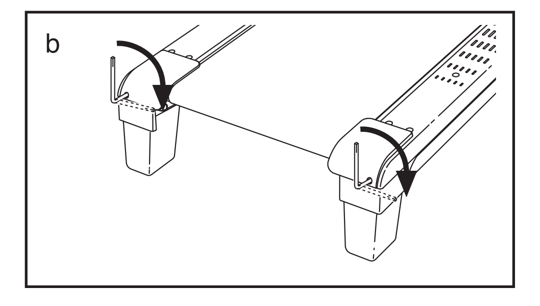
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar está descentrada, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda,** use la llave hexagonal para voltear el perno del rodillo estable izquierdo 1/2 vuelta de derecha a izquierda. **Tenga cuidado de no ajustar demasiado la banda para caminar.** Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y corra la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando esté caminando en ella, primero retire la llave y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4" de vuelta de derecha a izquierda. Cuando la banda para caminar esté correctamente ajustada, usted podría levantar cada borde de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener centrada la banda para caminar. Luego, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave, y cuidadosamente camine en la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté correctamente ajustada.



GUÍAS DE EJERCICIOS

⚠ AVISO: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardiaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardiaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasas que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardiaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardiacos recomendados para quemar grasas y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	
145	138	130	125	118	110	103	
125	120	115	110	105	95	90	
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más pequeño es el ritmo cardiaco cuando se queman grasas, el número intermedio es el ritmo cardiaco cuando se quema la máxima cantidad de grasas y el número más grande es el ritmo cardiaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasas—Para quemar grasas eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las **calorías de las grasas** almacenadas para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasas, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardiaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasas, realice los ejercicios con su ritmo cardiaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardiaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardiaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de manera regular y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WETL40808.0 R0908A

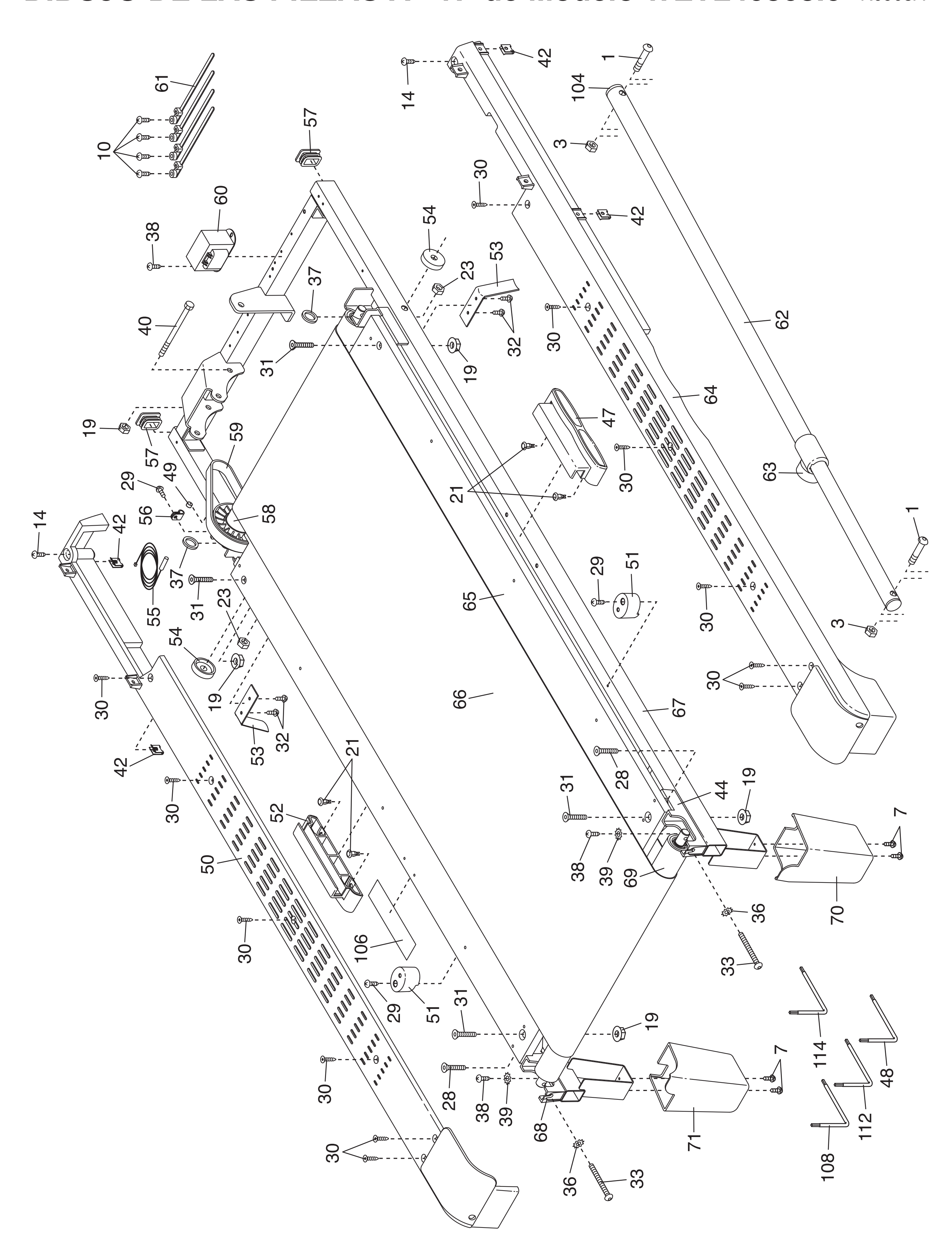
Para localizar las piezas de la lista a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS casi al final de este manual.

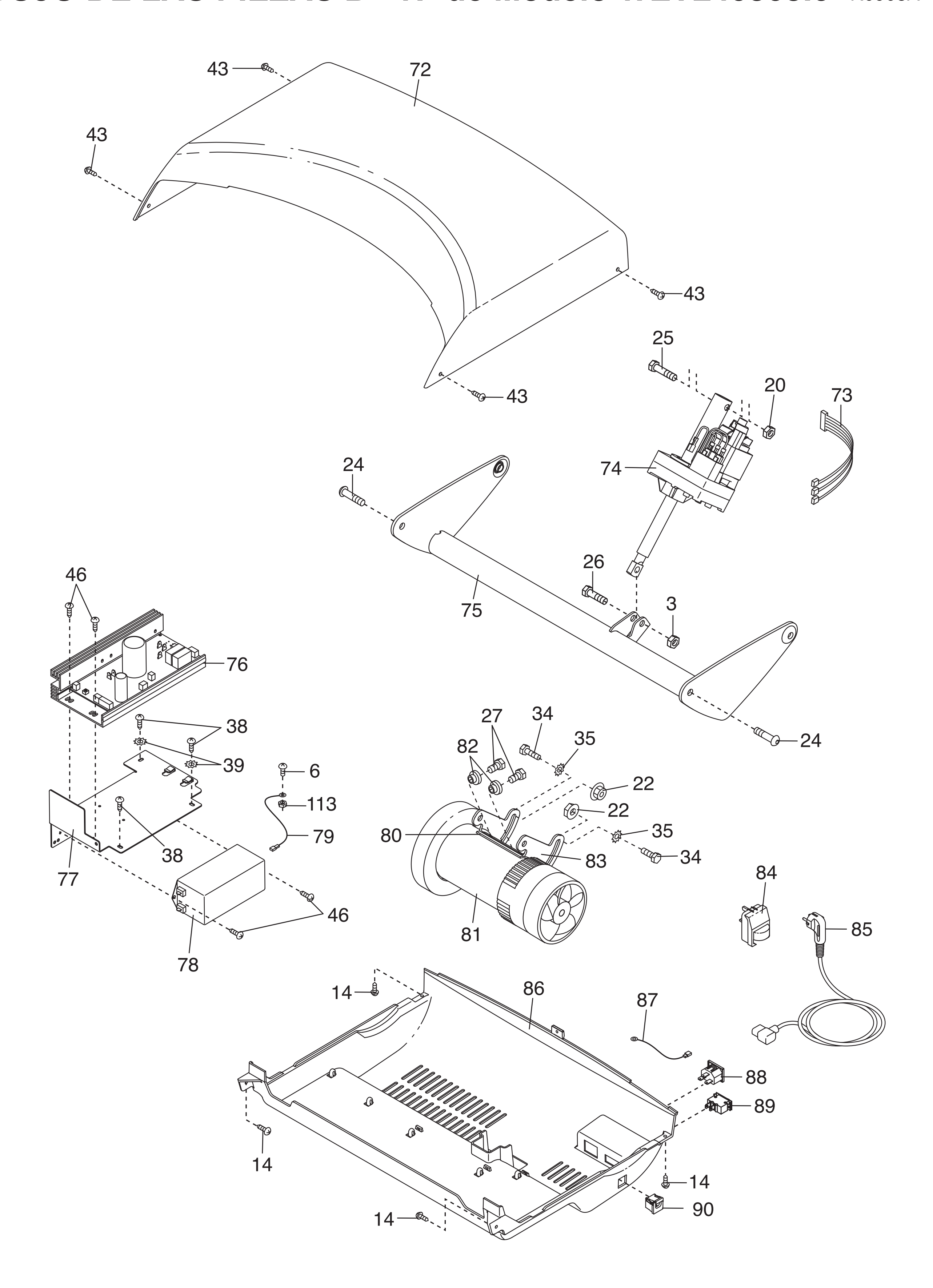
Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Perno de 3/8" x 2"
2	6	Arandela Estrella de 5/16"
3	3	Tuerca de Bloqueo de 3/8"
4	2	Arandela de M10
5	2	Tuerca de Bloqueo de M10
6	1	Perno de Tierra de M4
7	4	Tornillo de #8 x 1"
8	6	Arandela Estrella de M10
9	2	Perno de M10 x 47mm
10	15	Tornillo de M4.2 x 19mm
11	1	Tornillo de Tierra de #8 x 3/4"
12	2	Arandela Estrella de M5
13	2	Tornillo de M5 x 16mm
14	6	Tornillo Punta Broca de M4.2 x 19mm
15	2	Perno de Remiendo de M10 x 65mm
16	4	Arandela Plana de M10
17	6	Perno de M8 x 16mm
18	4	Perno de Remiendo de M10 x 53mm
19	5	Contratuerca de M8
20	1	Contratuerca de 3/8
21	4	Ajustador Plástico
22	2	Tuerca Dentada de M8
23	2	Contratuerca de M10
24	2	Perno de M10 x 58mm
25	1	Perno de Cabeza Hexagonal de 3/8" x 1 3/4"
26	1	Perno de 3/8" x 1 1/4"
27	2	Perno del Motor
28	2	Perno de M8 x 35mm
29	3	Tornillo Punta Broca de M4 x 13mm
30	12	Tornillo de M5 x 25mm
31	4	Perno de M8 x 30mm
32	4	Tornillo de M4.2 x 13mm
33	2	Perno de M6 x 70mm
34	2	Perno de M8 x 20mm
35	2	Arandela Estrella de M8.4
36	2	Arandela Estrella de M6
37	2	Arandela del Rodillo
38	6	Tornillo de M4 x 13mm
39	4	Arandela Estrella de M4.2
40	1	Perno de M8 x 98mm
41	6	Tuerca de la Jaula de M8
42	4	Tuerca en U
43	4	Tornillo de #10
44	1	Soporte del Rodillo Estable Derecho
45	1	Tornillo deTierra de M4.2 x 10mm
46	4	Tornillo de M4.2 x 10mm
47	1	Amortiguador de la Plataforma Derecha
48	1	Llave Hexagonale de 5 mm
49	1	Imán
50	1	Riel de la Pata Izquierda
51	2	Amortiguador Trasero
52	1	Amortiguador de la Plataforma Izquierda
53	2	Guía de la Banda
54	2	Espaciador de la Armadura
55	1	Interruptor de Lengüeta
56	1	Abrazadera de Interruptor de Lengüeta
57	2	Tapa de la Armadura
58	1	Rodillo de Manejo/Polea
59	1	Correa de Manejo
60	1	Filtro
61	4	Atadura
62	1	Pasador de Almacenamiento
63	1	Perilla del Pasador
64	1	Riel de la Pata Derecha
65	1	Plataforma para Caminar
66	1	Banda para Caminar
67	1	Armadura
68	1	Soporte Izquierdo del Rodillo Estable
69	1	Rodillo Estable
70	1	Pata Trasera Derecha
71	1	Pata Trasera Izquierda
72	1	Cubierta del Motor
73	1	Cable del Motor de Inclinación
74	1	Motor de Inclinación
75	1	Armadura de Levante
76	1	Controlador
77	1	Placa de los Controles Electrónicos
78	1	Transformador
79	1	Cable de Tierra con CalcomanÌa
80	1	Espaciador del Motor
81	1	Motor de Manejo
82	2	Aislador del Motor
83	1	Soporte del Motor
84	1	Adaptador del Cable Eléctrico
85	1	Cable eléctrico
86	1	Charola Ventral
87	1	Cable de Tierra de la Tabla de control
88	1	Receptáculo
89	1	Cortacircuito Reiniciar/Apagar
90	2	Ojal Reforzado
91	2	Tapa de la Baranda
92	1	Baranda Izquierda
93	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
94	1	Baranda Derecha

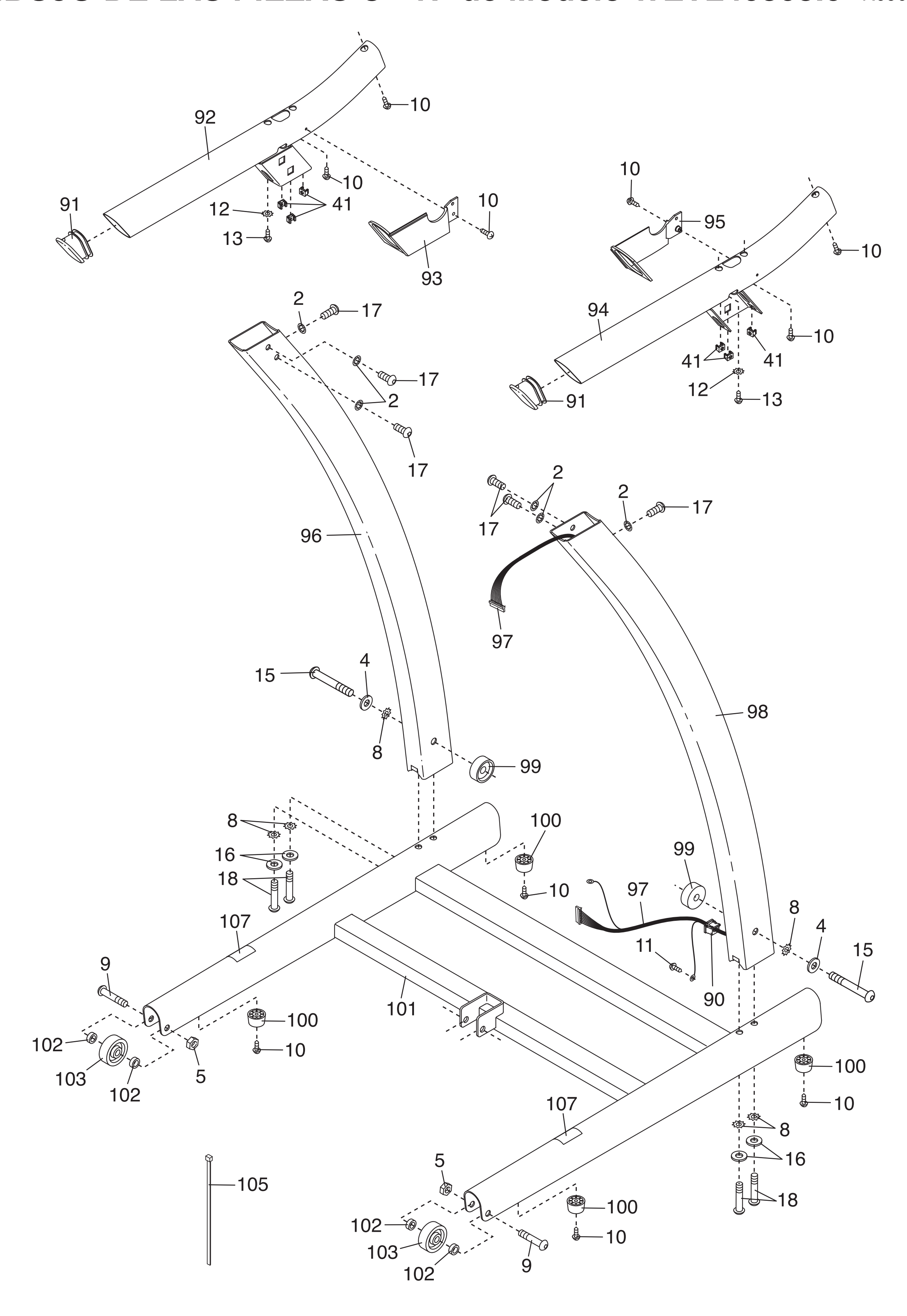
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
95	1	Cubierta de la Baranda Derecha	109	1	Consola
96	1	Montante Vertical Izquierdo	110	1	Barra Cruzada de la Consola
97	1	Cable del Montante Vertical	111	1	Llave/Sujetador
98	1	Montante Vertical Derecho	112	1	Llave Hexagonale de 6 mm
99	2	Espaciador del Montante Vertical	113	1	Tuerca de M4
100	4	Pata de la Base	*	–	Cable Verde de 8", F/Anillo
101	1	Base	*	–	Cable Negro de 8", M/F
102	4	Espaciador de la Rueda	*	–	Cable Rojo de 10”, M/F
103	2	Rueda	*	–	Alambre Blanco de 8", 2F
104	1	Tapa del Pasador	*	–	Alambre Blanco de 12", 2F
105	16	Atadura de 8"	*	–	Alambre Azul de 6", 2F
106	1	Calcomanía de Advertencia del Seguro	*	–	Alambre Azul de 8", 2F
			*	–	Alambre Azul de 14", M/F
107	2	Calcomanía de Precaución	*	–	Cable Negro de 4", 2F
108	1	Llave Hexagonal de 4 mm	*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambiar sin ningún aviso. Vea la contraportada de éste manual para información de como ordenar piezas de repuesto. *Estas partes no están ilustradas.

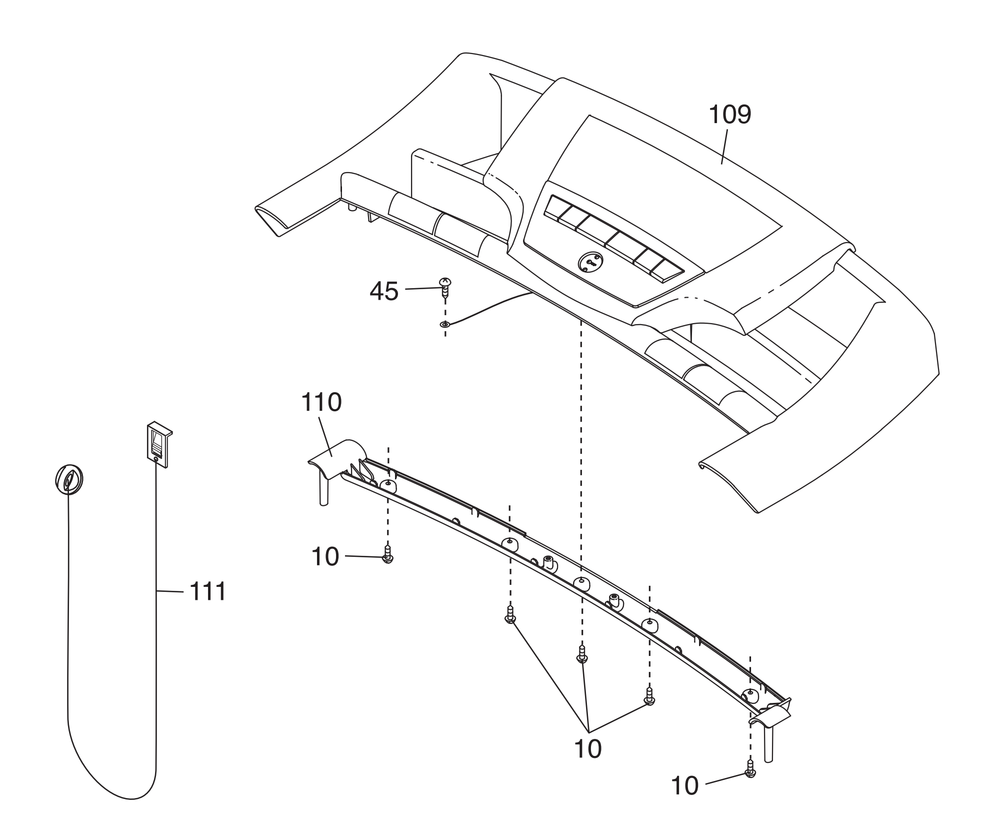
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo WETL40808.0 R0908A




43
72
43
43
43
25
20
73
74
24
26
75
3
46
76
24
38
27
34
35
39
82
6
22
113
22
79
80
35
83
34
38
77
84
46
85
81
78
14
86
87
88
89
14
14
90
14


92
10
91
12
41
13
93
95
94
2
17
96
97
98
15
4
8
99
100
16
18
107
9
11
90
101
102
103
5
105

DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo WETL40808.0 R0908A



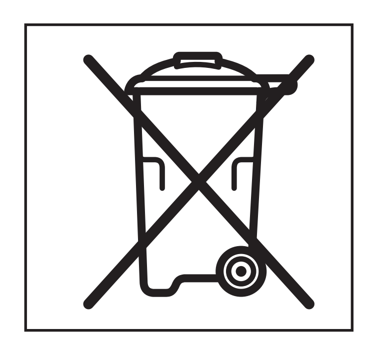
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar componentes de repuesto lea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción del (de las) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse una vez concluida su vida útil según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 274241 R0908A